

HUBUNGAN ANTARA *COPING STRESS* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA PENDUDUK DESA BALERANTE, KEMALANG, KLATEN

Naskah Publikasi

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi
untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana (S-1)**



Diajukan Oleh :

LINDA WATI

F.100110060

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2015

HUBUNGAN ANTARA *COPING STRESS* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA PENDUDUK DESA BALERANTE, KEMALANG, KLATEN

Naskah Publikasi

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi
untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana (S-1)**

Diajukan Oleh :

LINDA WATI

F.100110060

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2015

HUBUNGAN ANTARA *COPING STRESS* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA PENDUDUK DESA BALERANTE, KEMALANG, KLATEN

Diajukan Oleh :

LINDA WATI

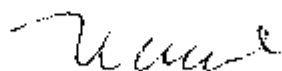
F. 100110060

Telah disetujui untuk dipertahankan

di Depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Dr. Nanik Prihartanti, M. Si

Surakarta, 29 Juni 2015

HUBUNGAN ANTARA *COPING STRESS* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA PENDUDUK DESA BALERANTE, KEMALANG, KLATEN

Yang Diajukan Oleh :

LINDA WATI

F 100 110 060

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 7 Juli 2015

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji Utama

Dr. Nanik Prihartanti, M. Si.

Penguji Pendamping I

Dra. Wiwien Dinar Pratisti, M. Si.

Penguji Pendamping II

Dr. Eny Purwandari, M. Si

Surakarta, 7 Juli 2015

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi

Dekan,

(Taufik, M. Si., Ph. D)

HUBUNGAN ANTARA *COPING STRESS* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA PENDUDUK DESA BALERANTE, KEMALANG, KLATEN

Linda Wati

Dr. Nanik Prihartanti

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

linda_2248@yahoo.com

Abstrak

Tinggal di daerah rawan bencana merupakan salah satu faktor yang menyebabkan seseorang stres karena menimbulkan perasaan cemas dengan datangnya bahaya bencana yang tidak bisa diprediksi. Stres lingkungan yang dialami penduduk daerah rawan bencana menimbulkan berbagai afek negatif yang menurunkan tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup mereka. Sehingga *coping stress* yang dilakukan dalam menghadapi kondisi tersebut memiliki kontribusi terhadap pencapaian *subjective well-being* penduduk setempat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *coping stress* dan *subjective well-being*, untuk mengetahui tingkat *subjective well-being* dan tingkat keefektifan *coping stress*, serta sumbangan efektif *coping stress* dan *subjective well-being* pada penduduk desa Balerante, Kemalang, Klaten.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif, dengan alat pengumpul data berupa skala *subjective well-being* dan skala *coping stress*. Populasi penelitian ini adalah masyarakat desa Balerante yang berjumlah 1909 orang dan responden yang diambil berdasarkan rumus ukuran sampel Buring sebanyak 95 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *convenience sampling*.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *coping stress* memiliki hubungan yang signifikan dengan *subjective well-being*, hal ini dapat dilihat dari analisis *parametric Pearson Product Moment* diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,645 dan signifikansi (p)=0,000 ($p<0,01$). Tingkat *subjective well-being* penduduk tergolong tinggi ($RE(105,04) > RH(82,5)$) dan *coping stress* penduduk tergolong efektif ($RE(71,4)>RH(62,5)$). Sumbangan efektif *coping stress* terhadap *subjective well-being* adalah sebesar 0,42% diperoleh dari hasil r kuadrat sebesar 0,42.

Kata Kunci: *coping stress, subjective well-being, daerah rawan bencana, balerante*

PENDAHULUAN

Memiliki tempat tinggal yang nyaman tanpa ancaman bencana merupakan salah satu cara untuk mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan. Tinggal di daerah rawan bencana menimbulkan stres bagi masyarakat daerah tersebut karena merasa cemas jika terjadi bencana dengan tiba-tiba yang dapat mengancam jiwa mereka, seperti yang dinyatakan oleh Yusuf (2004) bahwa tinggal di daerah rawan bencana merupakan salah satu faktor pemicu stres bagi seseorang.

Salah satu daerah rawan bencana di Indonesia adalah desa Balerante. Desa Balerante merupakan salah satu desa di Kabupaten Klaten yang secara administratif berada di Provinsi Jawa Tengah. Desa Balerante merupakan salah satu desa di Klaten yang masuk Kawasan

Resiko Bencana III (KRB III) gunung Merapi (Mahendra, 2014). Menurut Sudibyakto (2011) KRB III merupakan zone larangan untuk dihuni tetap sebagai pemukiman.

Kegiatan gunung Merapi juga dapat menimbulkan berbagai keuntungan maupun kerugian. Menurut Kuswijayanti (Rijanta, 2014) keuntungan yang dapat dirasakan yaitu wilayah di sekitar gunung Merapi merupakan potensi lahan pertanian yang subur, kaya akan bahan bangunan dan air yang dapat dimanfaatkan oleh penduduk yang bermukim di sekitarnya. Namun demikian, kegiatan gunung Merapi juga tidak sedikit menimbulkan berbagai bencana bagi penduduk terutama yang lokasi permukimannya sangat dekat dengan puncak gunung Merapi dan di sepanjang aliran sungai tempat

mengendapnya lahar dari gunung Merapi. Permukiman yang sangat dekat dengan puncak Merapi akan sangat rawan terhadap ancaman bahaya awan panas, sedangkan untuk permukiman yang dekat dengan aliran sungai akan rawan terhadap ancaman bencana lahar dingin.

Rijanta, Hizbaron & Baiquni (2014) menyatakan bahwa masyarakat memilih untuk tetap tinggal di tempat tersebut karena hubungan virtual yang telah terjalin diantara mereka sebagai manusia dan pemanfaat, serta alam diwakili oleh gunungapi Merapi, tingkat kesuburan tanah sehingga sulit meninggalkan tanah kelahiran. Sudibyakto (2011) menambahkan bahwa faktor kepercayaan lokal, datangnya bahaya Merapi yang tidak tiba-tiba (biasanya diawali dengan tanda-tanda alamiah), dan sumber hidup yang merasa

kecukupan merupakan faktor yang mempengaruhi persepsi penduduk lereng Merapi dalam mensikapi bahaya gunung Merapi.

Kondisi tempat tinggal yang rawan bencana membuat masyarakat di daerah tersebut akan merasa cemas dengan datangnya bencana yang tiba-tiba. Meskipun demikian, penduduk Balerante berusaha untuk tetap bertahan hidup berdampingan dengan bahaya Merapi. Tersedianya sumber daya alam yang melimpah dan adanya kepercayaan lokal bahwa tempat mereka akan tetap aman meskipun pada tahun 2010 desa mereka tetap luluh lantahkan desa mereka, membuat mereka tetap memutuskan untuk menetap di desa tersebut. Terlepas dari hal itu, stres lingkungan yang dialami penduduk daerah rawan bencana menimbulkan berbagai afek negatif yang

menurunkan tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup mereka, seperti yang dinyatakan Carr (2004) bahwa individu yang telah mencapai *subjective well-being* akan merasakan kepuasan hidup yang tinggi, afek positif yang tinggi dan afek negatif yang rendah. Sehingga *coping stress* yang dilakukan dalam menghadapi kondisi tersebut memiliki kontribusi terhadap pencapaian *subjective well-being* penduduk setempat.

Subjective Well-being

Menurut Feldman (2011) *subjective well-being* adalah evaluasi seseorang mengenai hidup mereka dalam hal pikiran dan emosi yang dimiliki. Diener dan Lucas (Ningsih, 2013) mendefinisikan *subjective well-being* sebagai evaluasi diri kehidupan individu, yaitu penilaian terhadap kepuasan hidupnya dan

evaluasi terhadap suasana hati dan emosi individu tersebut. Suh, Diener dan Lucas (1999) mendefinisikan *subjective well-being* sebagai kategori yang luas mengenai fenomena yang menyangkut respon-respon emosional seseorang, kepuasan domain, dan penilaian-penilaian global atas kepuasan hidup.

Menurut Diener (Ningsih, 2013) terdapat dua komponen dasar *subjective well-being*, yaitu :

a. Komponen Afektif (*Happiness*),

Menurut Diener (2003) definisi afeksi adalah evaluasi individu mengenai kejadian-kejadian yang dialami dalam hidupnya. Evaluasi terhadap afeksi ini terdiri dari gambaran emosi dan suasana hati. Komponen afektif ini dibagi menjadi dua afek, yaitu :

1) Afek positif

Emosi positif atau emosi yang menyenangkan merupakan bagian dari *subjective well-being* karena merefleksikan reaksi individu terhadap peristiwa dalam hidup individu yang dianggap penting bagi individu tersebut karena hidupnya berjalan sesuai dengan apa yang diinginkan olehnya (Diener & Oishi, 2005).

2) Afek negatif

Afek negatif termasuk suasana hati dan emosi yang tidak menyenangkan serta merefleksikan respon-respon negatif yang dialami oleh individu terhadap hidup mereka, kesehatan, peristiwa-peristiwa yang terjadi dan lingkungan mereka (Diener & Oishi, 2005).

b. Komponen kognitif (kepuasan hidup)

Kepuasan hidup termasuk dalam komponen kognitif karena keduanya didasarkan pada keyakinan (sikap) tentang kehidupan seseorang. Kepuasan hidup merupakan penilaian individu terhadap kualitas kehidupannya secara global. Penilaian umum atas kepuasan hidup merepresentasikan evaluasi yang berdasar kognitif dari sebuah kehidupan seseorang secara keseluruhan (Pavot & Diener, 1993).

Faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* menurut Ariati (2010) :

1) Harga diri positif

Harga diri yang tinggi akan menyebabkan seseorang memiliki kontrol yang baik

terhadap rasa marah, mempunyai hubungan yang intim dan baik dengan orang lain, serta kapasitas produktif dalam pekerjaan. Hal ini akan menolong individu untuk mengembangkan kemampuan hubungan interpersonal yang baik dan menciptakan kepribadian yang sehat.

2) Kontrol diri

Kontrol diri diartikan sebagai keyakinan individu bahwa ia akan mampu berperilaku dalam cara yang tepat ketika menghadapi suatu peristiwa. Kontrol diri ini akan mengaktifkan proses emosi, motivasi, perilaku dan aktifitas fisik.

3) Ekstraversi

Penelitian Diener dkk (1999) mendapatkan bahwa kepribadian ekstavert secara

signifikan akan memprediksi terjadinya kesejahteraan individual. Orang-orang dengan kepribadian ekstrovert biasanya memiliki teman dan relasi sosial yang lebih banyak, merekapun memiliki sensitivitas yang lebih besar mengenai penghargaan positif pada orang lain (Compton, 2005).

4) Optimis

Secara umum, orang yang optimis mengenai masa depan merasa lebih bahagia dan puas dengan kehidupannya. Individu yang mengevaluasi dirinya dalam cara yang positif, akan memiliki kontrol yang baik terhadap hidupnya, sehingga memiliki impian dan harapan yang positif tentang masa depan.

5) Relasi sosial yang positif

Relasi sosial yang positif akan tercipta bila adanya dukungan sosial dan keintiman emosional. Hubungan yang didalamnya ada dukungan dan keintiman akan membuat individu mampu mengembangkan harga diri, meminimalkan masalah-masalah psikologis, kemampuan pemecahan masalah yang adaptif, dan membuat individu menjadi sehat secara fisik.

6) Memiliki arti dan tujuan dalam hidup

Dalam beberapa kajian, arti dan tujuan hidup sering dikaitkan dengan konsep religiusitas. Penelitian melaporkan bahwa individu yang memiliki kepercayaan religi yang

besar, memiliki kesejahteraan psikologis yang besar.

Coping Stress

Lazarus (1984)

mendefinisikan *coping* sebagai strategi untuk manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata, dan *coping* merupakan semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan (*distress demands*). King (2010) menambahkan bahwa proses *coping* melibatkan mengelola situasi yang berlebihan, meningkatkan usaha untuk menyelesaikan permasalahan-permasalahan kehidupan, dan mencari cara untuk mengalahkan stres atau menguranginya.

Carver, Scheier dan Weintraub (1989) mengembangkan strategi *coping* dari teori Lazarus menjadi 13 bentuk yang spesifik, yaitu :

a. Bentuk-bentuk *problem solving focussed coping*

- 1) *Active coping*, merupakan proses pengambilan langkah aktif untuk mengatasi stresor atau mengurangi efek buruk yang ditimbulkan oleh stresor.
- 2) *Planning*, berkaitan dengan perencanaan mengenai hal-hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi situasi yang menimbulkan stres.
- 3) *Suppression of competing activities*, adalah usaha untuk mengesampingkan hal-hal atau kegiatan lain, mencoba menghindari gangguan dari situasi lain yang mungkin

timbul untuk dapat berkonsentrasi penuh dalam menghadapi stresor.

- 4) *Restraint coping*, yaitu bentuk strategi coping berupa suatu latihan untuk mengontrol atau mengendalikan diri. Dalam hal ini individu menunggu sampai pada kesempatan yang tepat untuk bertindak, sehingga ia dapat mengatasi stresor secara efektif.

- 5) *Seeking social support for instrumental reason*, merupakan bentuk coping yang berupa upaya untuk mendapatkan dukungan sosial dengan cara mencari nasihat, bantuan atau informasi dari orang lain.

b. Bentuk-bentuk *emotion focussed coping*

- 1) *Seeking sosial support for emotional reason*, merupakan strategi coping dalam bentuk mencari dukungan moral, simpati, atau pengertian dari orang lain.
 - 2) *Positive reinterpretation and growth*, merupakan bentuk coping dengan cara menilai kembali situasi secara lebih pasif. Selanjutnya penilaian ini dapat mengarahkan individu untuk melakukan *problem focussed coping*.
 - 3) *Denial*, merupakan usaha untuk menolak kehadiran sumber stres tersebut tidak nyata.
 - 4) *Turning to religion*, yaitu kembali berpaling pada agama apabila seseorang berada keadaan stres.
 - 5) *Acceptance*, merupakan kebalikan denial, yaitu perilaku coping yang penting pada situasi dimana seseorang harus menerima atau menyesuaikan diri dengan keadaan yang dialaminya.
- c. Bentuk-bentuk *maladaptive coping*
- 1) *Focusing on and venting of emotions*, merupakan kecenderungan untuk memusatkan diri pada stres yang bersifat negatif, kekesalan atau perasaan yang dialami oleh individu dan mengungkapkan kekesalan-kekesalan tersebut.
 - 2) *Behavioral disengagement*, merupakan bentuk coping yang berupa berkurangnya usaha-usaha yang dilakukan oleh individu dalam

mengatasi stresor, bahkan menyerah untuk berusaha mencapai tujuan yang terhambat oleh stresor.

- 3) *Mental disengagement*, jenis coping ini muncul dalam berbagai bentuk aktivitas yang pada dasarnya adalah menggunakan aktivitas alternatif untuk menghilangkan masalah yang sementara sifatnya.

Yusuf (2004) menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi *coping* sebagai upaya untuk mereduksi atau mengatasi stres, yaitu :

a. Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat diartikan sebagai pemberian bantuan atau pertolongan terhadap seseorang yang mengalami stress dari orang lain

yang memiliki hubungan dekat (saudara atau teman). Pengertian lainnya dikemukakan oleh Rietschlin (Taylor, 2003), yaitu sebagai pemberian informasi dari orang lain yang dicintai atau mempunyai kepedulian dan memiliki jaringan komunikasi atau kedekatan hubungan, seperti orang tua, suami/istri, teman, dan orang-orang yang aktif dalam kelembagaan keagamaan. House (1981) mengemukakan bahwa dukungan sosial memiliki empat fungsi, yaitu sebagai berikut: (1) *Emotional support*, (2) *Appraisal support*, (3) *Informational support*, (4) *Instrumental support*.

b. Kepribadian

Tipe atau karakteristik kepribadian seseorang mempunyai pengaruh yang

cukup berarti terhadap *coping* atau usaha dalam mengatasi stres yang dihadapinya.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif, alat pengumpulan data diperoleh melalui skala *subjective well-being* sebanyak 42 aitem dan skala *coping stress* sebanyak 35 aitem.

Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan *product moment* dan akan diolah dengan aplikasi SPSS (*Statistik Product and Service Solutions*) versi 17,0 *for Windows Program*.

SUBJEK PENELITIAN

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah masyarakat desa Balerante, Kemalang, Klaten yang berjumlah 1909 orang. Sampel yang diambil

sebanyak 95 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *convenience sampling* dengan kriteria konklusif subjek usia dewasa awal (20-40 tahun).

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 95 responden dengan jumlah responden laki-laki sebanyak 32 (33,7 %) orang dan responden perempuan sebanyak 63 orang (66,3 %) serta jumlah responden yang belum menikah sebanyak 38 orang (40 %) dan responden yang sudah menikah sebanyak 57 (60 %).

Hasil uji *independent sampel T-test* menyatakan bahwa tingkat *subjective well-being* dan *coping stress* pada penduduk laki-laki dan perempuan adalah sama. Hal tersebut didapat dari hasil uji F pada variable *subjective well-being* sebesar (1,229) ($p>0,05$) dan hasil uji F pada variable

coping stress sebesar (0,057) ($p>0,05$) serta hasil uji t pada variable *subjective well-being* dengan sig. (2-tailed) sebesar (0,225) ($p>0,05$) dan hasil uji t pada variable *coping stress* dengan sig. (2-tailed) sebesar (0,801) ($p>0,05$) sehingga H_0 diterima artinya bahwa tidak ada perbedaan tingkat *subjective well-being* dan *coping stress* pada penduduk laki-laki dan perempuan desa Balerante, Kemalang, Klaten.

Hasil uji *independent sampel T-test* menyatakan bahwa tingkat *subjective well-being* dan *coping stress* pada penduduk yang belum menikah dan menikah adalah sama. Hal tersebut didapat dari hasil uji F pada variable *subjective well-being* sebesar (0,598) ($p>0,05$) dan hasil uji F pada variable *coping stress* sebesar (1,602) ($p>0,05$) serta hasil uji t pada variable *subjective well-being*

dengan sig. (2-tailed) sebesar (0,351) ($p>0,05$) dan hasil uji t pada variable *coping stress* dengan sig. (2-tailed) sebesar (0,089) ($p>0,05$) sehingga H_0 diterima artinya bahwa tidak ada perbedaan tingkat *subjective well-being* dan *coping stress* pada penduduk yang belum menikah dan menikah desa Balerante, Kemalang, Klaten.

Hasil uji normalitas sebaran dari variabel *subjective well-being* diperoleh dengan nilai *Kolmogorov-Smirnov* (KS-Z 0,807; $p=0,534$) ($p>0,05$) artinya sebaran data variabel *subjective well-being* memenuhi distribusi normal. Variabel *coping stress* diperoleh dengan nilai *Kolmogorov-Smirnov* (KS-Z =0,694; $p=0,721$) ($p>0,05$) artinya sebaran data variabel *coping stress* memenuhi distribusi normal. Hal ini sesuai dengan yang

dinyatakan Siregar (2010), apabila nilai $p > 0,05$ maka H_0 diterima yang berarti data berdistribusi normal. Sedangkan berdasarkan uji linieritas diperoleh nilai F pada *Linierity* 71.492 dan signifikansi (p) = 0,000 ($p < 0,05$). Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel *coping stress* memiliki korelasi yang searah (linier) dengan *subjective well-being* sehingga uji hipotesis selanjutnya menggunakan *parametric*. Berdasarkan hasil analisis diperoleh $r = 0,645$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) artinya ada hubungan positif yang signifikan antara *coping stress* dengan *subjective well-being*. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *coping stress* maka semakin tinggi *subjective well-being*. Sebaliknya semakin rendah *coping stress* maka semakin rendah *subjective well-being*.

Berdasarkan hasil perhitungan statistik diperoleh bahwa hasil *subjective well-being* tergolong dalam kategori tinggi dengan rerata empirik (RE) = 105,04 dan rerata hipotetik (RH) = 82,5. Sedangkan hasil *coping stress* tergolong dalam kategori tinggi dengan rerata empirik (RE) = 71,4 dan rerata hipotetik (RH) = 6,5.

Sumbangan efektif *coping stress* terhadap *subjective well-being* adalah sebesar 42 % yang ditunjukkan dengan nilai r kuadrat sebesar 0,42. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat faktor-faktor lain sebesar 58 % yang mempengaruhi *subjective well-being* selain *coping stress* pada penduduk daerah Balerante, Kemalang, Klaten.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan teknik statistik

parametrik korelasi *Product Moment* diperoleh koefisien korelasi r sebesar $= 0,645$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif sebesar $0,645$ antara *coping stress* dengan *subjective well-being* yang artinya semakin tinggi *coping stress* maka semakin tinggi pula skor *subjective well-being*, begitu pula sebaliknya. Hasil ini sesuai dengan hipotesis peneliti bahwa ada hubungan antara *coping stress* dengan *subjective well-being*. Hipotesis penelitian yang diterima mengindikasikan bahwa keefektifan *coping stress* dapat mempengaruhi tingkat *subjective well-being*.

Hasil penelitian tersebut sesuai dengan hasil studi oleh Diponegoro (2006) mengenai peran *stress management* terhadap kesejahteraan subjektif yang menyatakan bahwa *stress management* atau *coping stress*

dianggap menjadi salah satu faktor yang mampu meningkatkan kesejahteraan subjektif. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan teori yang kemukakan Cohen dan Lazarus (Rubbyana, 2012) bahwa efektivitas koping tergantung dari keberhasilan tugas koping yang harus dipenuhi. Setelah dapat memenuhi fungsi tugas tersebut, maka individu akan memiliki evaluasi yang lebih positif akan hidupnya, yakni dalam penerimaan dan penilaian positif akan lingkungan, dirinya serta kondisi gangguan yang merupakan refleksi akan kesejahteraan dan kepuasan hidup.

Berdasarkan analisis data menggunakan *Independet sampel t-test* menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat *subjective well-being* dan *coping stress* pada penduduk laki-laki dan perempuan

desa Balerante, Kemalang, Klaten. Hasil tersebut seperti yang dinyatakan oleh Lyubomirsky dan Dickerhoof (dalam Ningsih, 2013) dalam penelitiannya mengenai hubungan jenis kelamin dan *subjective well-being* menunjukkan bahwa perempuan sama bahagiannya dengan laki-laki, bahkan perempuan mungkin lebih bahagia dari laki-laki. Seligman (2005) juga menyatakan bahwa tingkat emosi rata-rata laki-laki dan perempuan tidak berbeda, bahkan perempuan lebih bahagia dan sekaligus lebih sedih daripada laki-laki.

Berdasarkan analisis data menggunakan *Independent sampel t-test* menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat *subjective well-being* dan *coping stress* pada penduduk yang belum menikah dan menikah desa Balerante, Kemalang,

Klaten. Hasil tersebut sesuai dengan survei yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik mengenai laporan Indeks Kebahagiaan 2014 berdasarkan survei atas 70.631 rumah tangga sampel di seluruh Indonesia yang menyatakan bahwa penduduk Indonesia yang berstatus menikah dan lajang ternyata memiliki tingkat kebahagiaan yang sama dengan Indeks Kebahagiaan penduduk belum menikah. Hasil pada penduduk desa Balerante tersebut dikarenakan semua penduduk desa Balerante telah terbiasa dengan ancaman lingkungan yang merupakan stressor.

Adapun bentuk *coping stress* yang efektif digunakan oleh masyarakat desa Balerante yaitu perencanaan untuk mengatasi stressor (*planning*), mencari dukungan sosial berupa nasihat atau

informasi dari orang lain (*seeking sosial support instrumental reason*), mencari dukungan moral, simpati maupun pengertian dari orang lain (*seeking social for emotional reason*), berpaling kepada agama (*turning to religion*), dan berkurangnya usaha untuk mengatasi stresor (*behavioral disengagement*). Hal tersebut mengindikasikan bahwa masyarakat desa Balerante memiliki rencana untuk bertindak jika terjadi bencana erupsi secara tiba-tiba, misalnya seperti yang dikatakan JN bahwa masyarakat sudah mandiri mengevakuasi dirinya ketika terjadi erupsi kecil-kecilan pasca erupsi Merapi tahun 2010. Selain itu masyarakat desa Balerante melakukan tindakan mendapatkan dukungan sosial dan dukungan moral dari orang-orang disekitarnya untuk menghadapi ancaman bencana erupsi

Merapi yang menjadi stresor. Data juga menyimpulkan bahwa masyarakat desa Balerante mampu beradaptasi dengan situasi tempat tinggalnya dan menerima keadaan lingkungan sehingga masyarakat desa tersebut tetap bertahan di sana. Faktor tersedianya sumberdaya alam yang melimpah menjadi salah satu alasan mengapa penduduk desa Balerante tetap bertahan untuk hidup di daerah kaki gunung Merapi dan terdapat kepercayaan lokal mengenai gunung tersebut (Rijanta, dkk, 2014). Hal tersebut ditambahkan oleh Sudibyakto (2011) bahwa faktor kepercayaan lokal, datangnya bahaya Merapi yang tidak tiba-tiba (biasanya diawali dengan tanda-tanda alamiah), dan sumber hidup yang merasa kecukupan merupakan faktor yang mempengaruhi persepsi penduduk

lereng Merapi dalam mensikapi bahaya gunung Merapi.

Berdasarkan hasil perhitungan statistik diperoleh hasil *subjective well-being* yang tergolong tinggi (RE (105,04) > RH (82,5)) dengan prosentase sebesar 65 % dari keseluruhan subjek. Perhitungan tersebut menunjukkan bahwa masyarakat desa Balerante merasa bahagia dan nyaman untuk tinggal di desa tersebut meskipun daerah tempat tinggalnya merupakan salah satu kawasan rawan bencana III. Menurut Diener dan Larsen (1985), seseorang dikatakan memiliki *subjective well-being* yang tinggi jika mereka jarang sekali mengalami emosi negatif. Respon-respon emosional atau afektif, baik dialami sebagai mood (suasana hati) atau emosi, cenderung merepresentasikan informasi secara langsung dan

evaluasi-evaluasi kejadian yang relevan di dalam lingkungan mereka.

Sedangkan dari segi kognitif, Diener (dalam Argyle, 1999) menyimpulkan bahwa penilaian kepuasan hidup terbentuk dari penggabungan penilaian yang tidak sempurna dari keseimbangan emosi (yaitu, perasaan atau emosi positif dan negatif) dalam kehidupan seseorang dengan penilaian seberapa baik langkah-langkah hidup seseorang sampai pada aspirasi dan tujuan. Sedangkan hasil *coping stress* tergolong tinggi (RE (71,4) > RH (62,5)) dengan prosentase 64,3 % dari keseluruhan subjek. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat desa Balerante mampu mengatasi, mengurangi, dan menoleransi ancaman dari *distress* lingkungan, serta masyarakat desa tersebut mampu manajemen tingkah lakunya secara realistis dan

memanfaatkan sumber-sumber daya yang dimiliki dalam menghadapi situasi *stressful*.

Sumbangan efektif *coping stress* terhadap *subjective well-being* ditunjukkan dengan nilai r kuadrat sebesar 0,42 sehingga sumbangan efektif *coping stress* terhadap *subjective well-being* sebesar 42 %.

Hal ini menunjukkan bahwa terdapat faktor-faktor lain sebesar 58 % yang mempengaruhi *subjective well-being* selain *coping stress* pada penduduk daerah Balerante, Kemalang, Klaten. Misalnya harga diri positif, kontrol diri, ekstrasversi, optimis, relasi sosial yang positif, memiliki arti, tujuan dalam hidup, genetik, kepribadian, dan demografi.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa ada hubungan yang signifikan antara *coping stress* dengan *subjective well-being*, namun

generalisasi dari hasil penelitian terbatas pada jumlah populasi penelitian. Hasil juga menunjukkan bahwa variabel *coping stress* dapat digunakan sebagai prediktor variabel bebas yang mempengaruhi *subjective well-being*. Ada beberapa kelemahan yang terdapat dalam hasil penelitian ini, yaitu meliputi :

1. Alat ukur yang digunakan menggunakan skala sehingga belum mampu mengungkap aspek-aspek karakteristik kepribadian secara mendalam.
2. Penyajian skala yang kurang praktis karena dilakukan secara *door to door* sehingga dimungkinkan terdapat bias bagi sampel penelitian.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada hubungan yang signifikan antara *coping stress* dengan *subjective well-being* pada penduduk desa Balerante, Kemalang, Klaten.
2. Tingkat *subjective well-being* dan *coping stress* penduduk desa Balerante tergolong tinggi.
3. Tidak ada perbedaan tingkat *subjective well-being* dan *coping stress* pada penduduk laki-laki dan perempuan.
4. Tidak ada perbedaan tingkat *subjective well-being* dan *coping stress* pada penduduk yang belum menikah dan menikah.
5. Bentuk *coping stress* yang efektif pada penduduk desa balerante adalah *planning*, *seeking sosial support instrumental reason*, *seeking social for emotional reason*, *turning to religion*, dan *behavioral disengagement*.
6. Sumbangan efektif *coping stress* terhadap *subjective well-being* sebesar 42 %.

SARAN

1. Subjek penelitian, diharapkan meningkatkan keefektifan *coping stress* dengan melakukan jenis *coping stress* yang sesuai dengan situasi baik situasi ketika dalam bencana maupun tidak dalam bencana.
2. Bagi peneliti lain, diharapkan untuk memperluas jumlah sampel sehingga generalisasi hasil penelitian menjadi lebih mendalam dan memperbaiki kelemahan-kelemahan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariati, J. (2010). *Subjective Well-being* (Kesejahteraan Subjektif) dan Kepuasan Kerja pada Staf Pengajar (Dosen) di Lingkungan Fakultas Psikologi

- Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*. Vol. 8, No. 2 : 119-120.
- BPS (2014). *Menikah Atau Tidak, Ternyata Sama Bahagiannya Lho*. (Online) (<http://gaya.tempo.co/read/news/2015/02/07/174640643/menikah-atau-tidak-ternyata-sama-bahagiannya-lho> diunduh pada tanggal 30 Juli 2015)
- Carver, C.S., Weintraub, J. K., & Scheiner, M. F. (1989). Assessing Coping Strategies : A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 56. No. 2 : 267-283.
- Feldman, R. S. (2011). *Pengantar Psikologi : Understanding Psychology*. (Terjemahan Petty Gina Gayatri dan Putri Nurdina Sofyan). Jakarta : Salemba Humanika.
- King, L. A. (2007). *The Science of Psychology : An Appreciative View*. *Psikologi Umum : Sebuah Pandangan Apresiatif*. (Terjemahan Brian Marwensdy). Jakarta : Salemba Humanika.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York : Springer.
- Mahendra, G. (2014). Kapasitas Kelembagaan dan Kearifan Lokal dalam Antisipasi Penanggulangan Bencana Merapi Tahun 2010 di Kabupaten Klaten (Studi Kasus di Desa Balerante Kecamatan Kemalang). *Jurnal Ilmu Pemerintahan*. <http://fisip.undip.ac.id>.
- Ningsih, A. (2013). *Subjective Well Being* Ditinjau dari Faktor Demografi (Status Pernikahan, Jenis Kelamin, Pendapatan). *Jurnal Online Psikologi*. Vol. 01 No. 02. ISSN : 2301-8259.
- Rijanta, R., Hizbaron, D. R., & Baiquni, M. (2014). *Modal Sosial dalam Manajemen Bencana*. Yogyakarta : Gajah Mada University Press.
- Rubbyana, U. (2012). Hubungan antara Strategi Koping dengan Kualitas Hidup pada Penderita Skizofrenia Remisi Simptom. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. Vol. 1 No. 02, Juni 2012.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta : Grasindo.
- Sudibyakto. (2011). *Manajemen Bencana di Indonesia Kemana ?*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.
- Yusuf, S. (2004). *Mental Hygiene : Pengembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*. Bandung : Pustaka Bani Quraisy.